

Suppen

Japanische Wildkräuter-Suppe

Reich an Vitaminen

Zutaten:



2 Handvoll Brennnesselblätter



1 Blatt Wakame-Meeresalgen
(vorher für ca. 5 Min. in
warmem Wasser einweichen)



½ Zucchini



1 Stück Ingwer (daumengroß)



1 Esslöffel japanische
Miso-Paste (Bioladen)



1 Esslöffel Genmai Su
(japanischer Reissig,
Bioladen)



1 Teelöffel Mirin (japanischer
Reiswein, Bioladen)



1 Teelöffel Ume Su (Aprikosen-
Würzsauce, Bioladen)



1 Teelöffel Tamari-Sojasauce



1 Tasse heißes Wasser
(um die 60 °C)



Alle Zutaten pürieren und Suppe mit ein wenig eingeweichten Algenblättern garnieren.

Ernährungsprinzip:

Diese Suppe enthält eine fermentierte, probiotische Miso-Paste, die angeblich japanische Mönche in Nagasaki vor den Folgen der verheerenden Atomstrahlung geschützt hat. Die japanischen

Gewürzsauces Mirin, Ume Su und Genmai Su sind sauer vergoren, d. h. sie wirken probiotisch, ähnlich wie das Miso. Davon kann Ihre Darmflora sehr profitieren!

Die Wakame-Meeresalgen und die Brennnesseln sind sehr reich an organischem Kalzium und Magnesium in einem idealen Verhältnis von 2 : 1.